

スポーツクラブジャンプ

レッスンプログラム タイムスケジュール

1/19(月)				1/20(火)				1/21(水)				1/22(木)				1/23(金)				1/24(土)				1/25(日)			
スタジオ1		スタジオ2	プール	スタジオ1		スタジオ2	プール	スタジオ1		スタジオ2	プール	スタジオ1		スタジオ2	プール	スタジオ1		スタジオ2	プール	スタジオ1		スタジオ2	プール				
10	※代 行 10:30～11:30 ヨガ MEGUMI																										
11																											
12																											
13	13:00～13:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川																										
14			14:00～14:30 S・クロール 夢田																								
			14:45～15:30 体力アップ 夢田																								
15																											
16																											
17																											
18																											
19	19:00～19:45 BODY COMBAT45 片桐		19:00～19:45 成人 ※マスターズ`含 夢田																								
	20:00～20:30 骨盤ヨガ 片桐																										
20																											
21																											
	22:00 閉館																										
22																											

①レッスン開始、5分すぎたからの参加はご遠慮ください。

②扉の開閉や外気を取込む換気を行いますので寒さ・暑さ対策をお願い致します。

③ご使用後のマット等に付着した汗を拭き取っていただく様お願い致します。

④風邪の症状(くしゃみや咳)、37.5℃以上の熱がある方、強いだるさ(倦怠感)息苦しさ(呼吸困難)がある方の参加はご遠慮下さい。

- ①レッスン開始、5分すぎたからの参加はご遠慮ください。
- ②扉の開閉や外気を取込む換気を行いますので寒さ・暑さ対策をお願い致します。
- ③ご使用後のマット等に付着した汗を拭き取っていただく様お願い致します。
- ④風邪の症状(くしゃみや咳)、37.5℃以上の熱がある方、強いだるさ(倦怠感)息苦しさ(呼吸困難)がある方の参加はご遠慮下さい。

スポーツクラブジャンプ

レッスンプログラム タイムスケジュール

1/26(月)				1/27(火)				1/28(水)				1/29(木)				1/30(金)				1/31(土)			
スタジオ1		スタジオ2	プール	スタジオ1		スタジオ2	プール	スタジオ1		スタジオ2	プール	スタジオ1		スタジオ2	プール	スタジオ1		スタジオ2	プール	スタジオ1		スタジオ2	プール
10	※代 行 10:30～11:30 ヨガ MEGUMI			※ 変更 10:30～11:15 やさしいエアロ 山口				10:30～11:30 ちょっと がんばるヨガ 夢田				10:30～11:30 健美操 山口				10:30～11:15 ストレッチ & ポール45 遠藤 定員30名							
						11:00～11:30 アクアダンベル 遠藤																	
11				11:45～12:30 やさしいラテン 45 山口				12:00～13:00 ボール エクササイズ 佐藤				12:00～12:45 ボスバランス45 遠藤 定員10名				11:45～12:30 美BODY・ WORK OUT45 齋藤							
											12:00～12:30 S・クロール 夢田												
12								12:45～13:15 B・バタフライ 夢田				13:00～14:00 メニュー マスターズ				※代 行 13:00～13:45 エアロサーキット 45 齋藤				13:00～13:30 S・バタフライ 夢田			
13	13:00～13:45 美BODY・ WORK OUT45 丸川							13:15～14:00 やさしいエアロ 佐藤								撮影				13:45～14:15 B・クロール 夢田			
14			14:00～14:30 B・クロール 夢田																				
15			14:45～15:30 おまかせ 夢田																				
16						16:10～ 17:00 Jr.スイミング スクール					16:10～ 17:00 Jr.スイミング スクール				16:10～ 17:00 Jr.スイミング スクール								
17						17:10～ 18:00 Jr.スイミング スクール					17:10～ 18:00 Jr.スイミング スクール				17:10～ 18:00 Jr.スイミング スクール								
18																							
19	19:00～19:45 ZUMBA45 YUI		19:00～19:45 成人 ※マスターズ`含 夢田	19:00～19:45 エアロサーキット 45 齋藤				19:00～19:45 シンプルステップ 45 Chika				19:00～19:45 中級エアロ45 山口				19:00～19:45 BODY STEP45 MARU			19:00～19:45 成人 ※マスターズ`含 夢田		有酸素系	脂肪燃焼・カロリー消費 ストレス発散にオススメ	
	20:00～20:30 イージーステップ YUI			20:00～20:30 ボールストレッチ30 齋藤																筋力アップ	基礎代謝をアップさせて 太りにくい体づくりにオススメ		
20																				調整系	美しく、健康的な体づくり 機能改善にオススメ		
																				スイム	泳ぎを覚えたい方にオススメ 基本から習うことができます。		
21																	①レッスン開始、5分すぎからの参加はご遠慮ください。 ②扉の開閉や外気を取込む換気を行いますので寒さ・暑さ対策を お願い致します。 ③ご使用後のマット等に付着した汗を拭き取っていただく様お願い 致します。 ④風邪の症状(くしゃみや咳)、37.5℃以上の熱がある方、強いだるさ (倦怠感)息苦しさ(呼吸困難)がある方の参加はご遠慮下さい。						
	22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館			22:00 閉館										
22																							